

- geschnitten)
- 4 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Zeste einer Bio-Zitrone
 - Saft einer Bio-Zitrone
 - 8 EL Magerquark
 - 3 Stiel(e) Majoran (küchenfertig vorbereitet)

Zubereitung:

1. Auberginenscheiben mit Öl in einer Pfanne anbraten. Salzen und pfeffern. Zucchini anbraten und ebenfalls salzen sowie pfeffern. Beide Gemüse warmhalten.
2. Zwiebelringe glasig dünsten.
3. Quark, Zitronensaft und Zeste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüsescheiben im Wechsel übereinanderschichten. Acht

Stapel bauen.

5. Majoran als Topping für die Stapel verwenden. Stapel auf Tellern anrichten. Mit Quark als „Dip“ servieren und genießen.

Nährwerte:

- 200 kcal
- 12 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate

Tomaten- Zucchini- Basenkur

Zubereitungsdauer: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Tomaten
- 4 Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- 20 g schwarze Oliven
(eingelegt, aufpassen:
schwarze, NICHT schwarz-
gefärbte Oliven!)
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Kräuter der Provence
- 2 TL Salz

Zubereitung:

1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Zucchini und Frühlingszwiebeln mit Öl in einer Pfanne andünsten.
3. Oliven vom Stein abschneiden. Tomaten achteln. Oliven und Tomaten zu den Zucchini geben.
4. Kräuter und Salz darübergerben. Kurz anbraten und servieren.

Nährwerte:

- 237 kcal
- 1 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

Frittate mit Sommergemüse

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 TL Knoblauchpulver
(Verträglichkeit beachten)
- 1 EL Zwiebelpulver
(Verträglichkeit beachten, im Zweifel weglassen)
- 1 Kartoffel, gewürfelt
- 1 Zucchini, fein geschnitten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Olivenöl für den Reiskocher bzw. den Topf
- 1 EL Öl für die Pfanne
- 6 Eier, aufgeschlagen